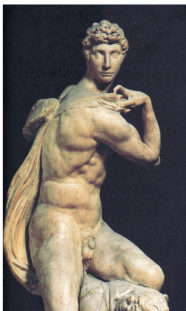




АНАЛЬНЫЙ СЕКС:

разговор
по существу





Данное издание выпущено в рамках проекта «LaSky – доверяя друг другу: Профилактика ВИЧ-инфекции и инфекций, передаваемых половым путем (ИППП) среди мужчин, практикующих секс с мужчинами (МСМ)» **и предназначено исключительно для тех мужчин, которые практикуют анальный секс с мужчинами.**

LaSky не претендует на исчерпывающую полноту информации по обсуждаемым темам.

Основой для данной брошюры послужил буклет «*All you'll need to know about your arse and his: The Bottom Line*», *Second Edition, Published by «Terrence Higgins Trust», 2004.*

Воспроизведение, передача, распространение или дублирование любой части данной публикации допускается при условии исключительно некоммерческого использования. Ссылка на **LaSky** обязательна.

Содержание

Анатомия попы	5
Вид снаружи	6
Попа изнутри	6
Безопасные игры	13
Спринцевание/Клизмы	14
Римминг	16
Стимуляция	17
Сексуальные игрушки	18
Самодельные сексуальные игрушки	21
Фистинг	23
Инфекционные и неинфекционные заболевания и анальный секс	25
Гонорея (триппер).....	27
Герпетическая инфекция и генитальный герпес.....	28
Сифилис	30
Остроконечные кондиломы (генитальные бо- родавки).....	31
Вирусные гепатиты	33
ВИЧ-инфекция.....	37
Кишечные инфекции	42
Заболевания простаты	45
Геморрой	50
Анальные трещины	51
Анальный зуд.....	53
Запоры	54
«Узкий» анус	59
Амилнитрат (Попперс)	61
Адреса	63

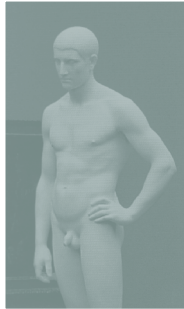
ейчас вы держите в руках брошюру, предназначенную **только** для мужчин, практикующих анальный секс с мужчинами. Если вы не относитесь к числу таких мужчин, вряд ли она вам полезна, а потому лучше сразу вернуть ее тому, у кого вы ее взяли.

Если вы практикуете анальный секс, то из этой брошюры вы узнаете, как сделать его более гигиеничным, менее травматичным, а значит, и менее рискованным в отношении заражения разными заболеваниями.

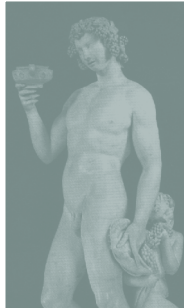
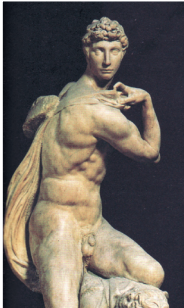
Секс очень важен в отношениях между людьми, поэтому мы предлагаем поговорить о нем спокойно и, может быть, даже несколько отстраненно. Мы предлагаем вам подумать о тех вещах, связанных с сексом, о которых во время самого секса обычно не думают.

Здесь вы найдете информацию об анатомии попы*, гигиене, болезнях, в том числе передающихся при сексуальных контактах, и о профилактике этих болезней при различных сексуальных практиках.

* Слово «попа» авторы-составители выбрали, как наиболее полно обозначающее предмет обсуждения той части нашего тела, о которой пойдет речь. Может быть, оно покажется читателю неподходящим, но лучшего мы не нашли. Как в старом добром анекдоте: «Попа есть, а подходящего слова для нее нет».



Анатомия попы



Вид снаружи

Промежность – пространство между мошонкой и заднепроходным отверстием (анусом). Мышцы промежности расположены в 3 слоя и составляют тазовое дно, являющееся опорой для внутренних половых органов. Промежность часто бывает чувствительна к прикосновению, надавливанию, температуре и может быть источником сексуального возбуждения.

Большая ягодичная мышца – главная мышца тазовой области, которая участвует в осуществлении разных движений и защищает таз и тазобедренный сустав от механических повреждений.

Внешний (наружный) сфинктер – мышечное кольцо, перекрывающее выход/вход в анальный канал и прямую кишку. Эта мышца хорошо ощущается, и ею легко управлять.

Попа изнутри

Внутренний сфинктер (рис. 1) находится сразу за внешним сфинктером, примерно на 1 см внутрь. Возможностей управлять этой мышцей меньше, но все же вы можете научиться ее расслаблять. Именно внутренний сфинктер оказывает наибольшее сопротивление, когда что-то вводится

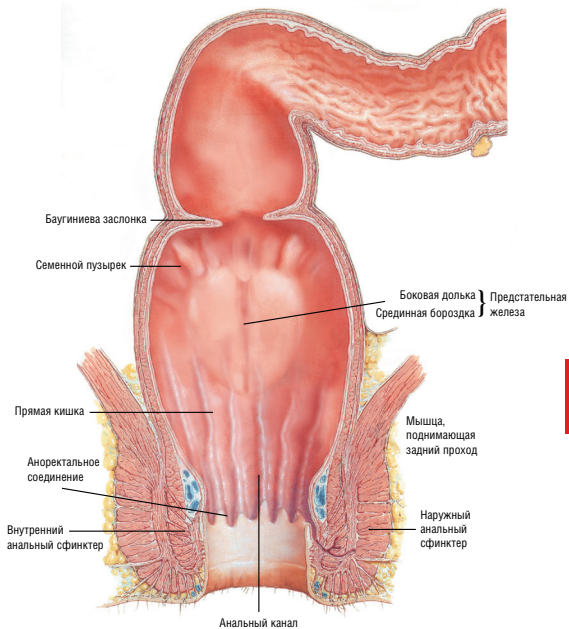


Рис. 1. Разрез во фронтальной плоскости области заднего прохода и прямой кишки, видна передняя стенка прямой кишки.

в задний проход: мышца сжимается, но не может долго оставаться сжатой и через 30–60 секунд она должна расслабиться.

Анальный канал располагается в длину на несколько сантиметров вслед за внутренним сфинктером. Он полон чувствительных нервных окончаний.

Далее следует **прямая кишка** – мышечная полость длиной 8–16 см в диаметре. Она служит для накопления и выделения кала.

Выше находится **сфинктер толстой кишки**, удерживающий в ней переработанные отходы организма до тех пор, пока ты не будешь готов облегчиться, в результате чего придут в действие сначала мускулатура прямой кишки, затем мышцы **ануса** (заднего прохода) и два анальных сфинктера – внутренний и внешний.

Простата (предстательная железа) – это секреторный орган, расположенный между мочевым пузырем и прямой кишкой (рис. 2). Простата представляет собой плотное образование, размерами и формой похожее на каштан. Через отверстие в середине простаты проходит уретра (мочеиспускательный канал), по которой происходит мочеиспускание.

Простата чувствительна к прикосновениям во время анального секса. Она вырабатывает сек-

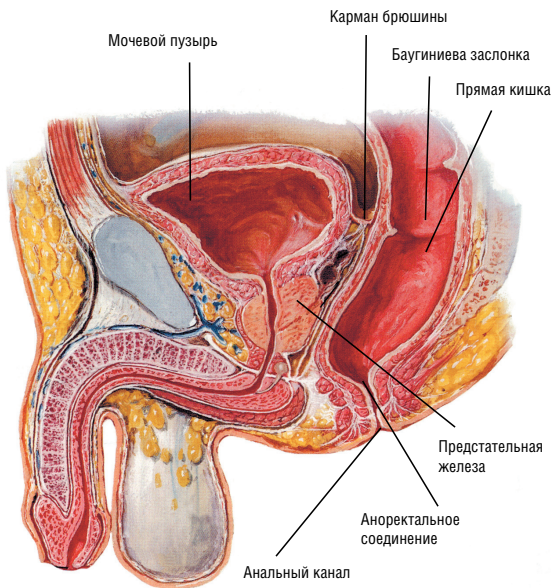


Рис. 2. Срединный разрез – вид слева

рет, который входит в состав спермы и представляет собой мутную жидкость белого цвета. Секрет простаты представляет 30% всего состава спермы, увеличивает ее объем, участвует в ее разжижении и активизирует движение сперматозоидов.

Когда половой член, палец или фаллоимитатор прикасаются к простате, оргазм может ощущаться сильнее.

КАК НАЙТИ СВОЮ ПРОСТАТУ?

Проще сделать это во время эрекции, когда простата увеличивается. Введите смазанный лубрикантом палец в задний проход (примерно на 5 см), затем направьте его в сторону пупка. В итоге вы обнаружите твердую выпуклость. Легко прикоснитесь к ней (не надо сильных резких движений!), и ваша эрекция может усилиться. Прикасаясь к простате, вы можете ощутить давление на мочевой пузырь и уретру и позывы, словно вы хотите помочиться.

СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ

Ткань, выстилающая внутреннюю поверхность ануса и прямой кишки, в отличие от полости рта и горла, а также вагины, очень нежная и легко травмируется. Маленькие трещинки или царапины часто незаметны из-за их малого размера, но представля-

ют большую опасность для вашего организма – через них могут проникать и попадать в кровоток вирусы и бактерии. Вот почему секс без презерватива позволяет ВИЧ и другим инфекциям, передаваемым половым путем (ИППП), легко переходить от одного человека к другому.

Трещинки, царапины и разрывы могут возникать, когда в анальное отверстие входит любой предмет (палец, пенис или фаллоимитатор). Чтобы снизить риск образования царапин и трещин, важно использовать обильную смазку. Не используйте косметические лосьоны или крема, поскольку слизистая оболочка ануса очень чувствительна, и они могут ее раздражать, вызывать зуд или жжение. Следует применять специальные смазки (лубриканты) на водной основе – они не разрушают презерватив, как масляные, и легко смываются.

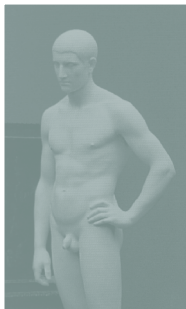
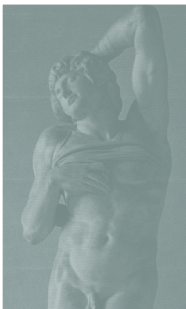


*Покупайте лубриканты в аптеках или спрашивайте у консультантов **проекта LaSky** в своем городе!*

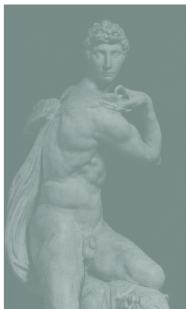
Так же как не рекомендуется использовать смазки на основе масла, не стоит пользоваться и смазками, содержащими бактерицид «Ноноксил-9». Он раздражает ткань ануса и прямой кишки,

делая ее более подверженной травмам, повышая тем самым риск заражения ИППП и ВИЧ.

Ткань прямой кишки является хорошим абсорбентом, т. е. обладает очень сильным впитывающим свойством. Остающиеся на ней жидкости быстро впитываются и поступают непосредственно в кровеносную систему. Именно поэтому, для того чтобы лекарство быстро попало в кровь, используют «суппозитории» – свечи, вставляемые в прямую кишку. По этой же причине попавшая в прямую кишку сперма с ВИЧ или любой другой ИППП легко поглощается и быстро поступает в кровь, что ведет к заражению.



Безопасные игры



От спринцевания до римминга, от сексуальных игрушек до фистинга: как сделать сексуальные игры безопасными, без трещин и травм?

Начать эту тему следует с замечания, что только вы сами решаете, хотите вы заниматься анальным сексом или нет. И это очень важно, поскольку в вопросах секса категорически недопустимы любые виды насилия, принуждения или обмана.

Если вы решили заниматься анальным сексом, то только вы сами определяете, с кем это будет, а с кем нет, какие практики анального секса являются для вас желательными, на какие вы согласитесь, чтобы доставить партнеру удовольствие, а что для вас неприемлемо, чего вы не хотите делать.

Все это нужно заранее и спокойно обдумать и, не стесняясь, обсудить это с сексуальным партнером до того, как вы начнете заниматься сексом. Ведь речь идет не только о вашем удовольствии, но и о вашем здоровье!

Секс по добровольному согласию, когда партнеры уважают желания друг друга, – первое и главное условие для безопасности.

Спринцевание/клизмы

Задний проход завершает кишечник, соответственно через него из организма выходят остатки от переваривания пищи. Мало кому нравится пачкаться ими во время секса. Поэтому многие перед анальным сексом пользуются клизмами и спринцовками.

Ставить клизму – это распространенная в медицине процедура, которая представляет собой введение в кишечник жидкости через задний проход. Одна из возможных целей клизмы – удаление из кишечника остатков переваривания пищи. Для этого в прямую кишку по трубке вводят теплую воду примерно от 0,5 до 1 литра. Через 15–20 секунд воду становится невозможно удерживать внутри, и она вместе с содержимым кишечника, выходит наружу. Для тщательной очистки кишечника клизму нужно повторить несколько раз.

В медицине для данной процедуры используют специальные приспособления: например, кружка Эсмарха или спринцовки, в народе их часто называют «клизмы». И кружку Эсмарха, и спринцовки можно купить в аптеке.

Альтернативой кружке Эсмарха и спринцовкам может быть обычный душ. Для этого нужно открутить рассеиватель («дождик») душа от гибкого шланга и снять все бывшие между шлангом и рассеивателем прокладки (во избежание их попадания внутрь). Дальнейшая процедура такая же, как при использовании кружки Эсмарха. Если шланг имеет металлическую или другую дополнительную внешнюю оболочку, будьте осторожны, чтобы она не поцарапала анус (обычно несколько сантиметров внутреннего резинового шланга легко вытягиваются из наружной оболочки).

Прежде чем проводить очистительную клизму при помощи душа, убедись, что вода приемлемой температуры – около 30° (немного прохладная при

пробе температуры локтем). Также следите за регулировкой напора и объема воды, поступающей в кишечник.

Не забывайте о том, что до и после промывания конец шланга необходимо тщательно вымыть с мылом.



ПОМНИТЕ

- *Частое применение клизмы способствует вымыванию значительной части защитной слизи, которая покрывает кишечник, в результате чего ты становишься более подвержен инфекциям.*
- *Неаккуратно вставляя наконечник спринцовки в анус, можно получить мелкие порезы.*
- *Не делайте клизму непосредственно перед сексом, т.к. какое-то время после процедуры из кишечника могут выходить остатки воды.*

Римминг

Римминг (или анилингус) – это стимуляция ануса языком. Римминг может расслабить анус, подготовить его к более серьезным прикосновениям и проникновениям.

Сам римминг не опасен для здоровья, но при соприкосновении рта с анусом могут передаваться *кишечные паразиты* (глисты) и *гепатит А* (желтуха, болезнь Боткина). По внешнему виду чаще всего невозможно определить, есть ли у вашего партнера эти болезни.

Римминг – это практика, требующая тщательной заботы о своем здоровье, в том числе соблюдения всех правил гигиены! Важно, чтобы промежность и анус были заранее тщательно вымыты.

Римминг не создает высокого риска инфицирования ВИЧ. Но риск увеличивается, если у одного из вас есть кровоточащие ранки или ссадины на слизистых полости рта или ануса. Этот риск можно снизить, делая римминг через латексную салфетку, сделанную из презерватива.

Сделать такую салфетку просто: аккуратно извлеките презерватив из упаковки. Полностью его не раскатывайте (раскатайте на 2–3 см). Отрежьте ножницами верхний конец презерватива, а затем разрежьте получившуюся трубку вдоль. Так вы получите латексную салфетку, которая защитит вас от инфекций и паразитов.



*Если будут вопросы по поводу смазки и презервативов, обращайтесь к консультантам **проекта LaSky** в вашем городе.*



ПОМНИТЕ

- Чем большему количеству мужчин вы делаете римминг, тем больше шансов заразиться какой-либо инфекцией. Некоторые мужчины предпочитают избегать римминга или делать его только своему постоянному партнеру.

Стимуляция

Очень часто перед проникновением пениса или фаллоимитатора используется стимуляция заднего прохода одним или несколькими пальцами. Нередко введение пальца может сопровождаться некоторой болью и приводить к повреждениям слизистых оболочек. Если вы планируете делать стимуляцию пальцем (пальцами), проверьте, насколько тщательно у вас пострижены ногти. Перед введением пальца необходимо обильно смазать его лубрикантом. Вводить палец нужно аккуратно и не торопясь.

Пальцевая стимуляция почти не несет риска ВИЧ-инфекции, но только в том случае, если на руках нет ран, порезов или спермы ВИЧ-положительного человека.

Если у одного из вас есть какая-либо ИППП или кишечная инфекция, она может передаться через занесение инфицированной жидкости или других выделений руками. Поэтому при стимуляции ануса пальцами самым безопасным будет использование презерватива или латексных перчаток.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- *Во время эякуляции (когда мужчина «кончает») сфинктер сильно сжимается. Поэтому, если в это время палец находится в заднем проходе, во избежание повреждения слизистой ануса, палец лучше вынимать только после того, как сфинктер расслабится.*

Сексуальные игрушки

Сексуальные игрушки – это вспомогательные сексуальные средства, которые были придуманы много веков назад, для того чтобы разнообразить сексуальные игры, а иногда и заменить отсутствующего партнера. По статистике в некоторых странах Западной Европы сексуальные игрушки используют почти треть супружеских пар.

Список сексуальных игрушек очень разнообразен и постоянно обновляется. Но порой сексуальные игрушки несут в себе угрозу для здоровья – они могут стать причиной травм и разрывов внутренних органов и переносить инфекции от одного человека к другому. Поэтому очень важно уметь правильно пользоваться сексуальными игрушками.

Если в процессе секс-игрушка переходит от одного человека к другому, всякий раз надевайте на нее новый презерватив. После того как секс завершен, тщательно вымойте секс-игрушку теплой водой с мылом.

Думаете, чем больше игрушка и чем глубже она входит, тем лучше? Это не так! Самая чувствительная часть ануса – не прямая кишка, а анальный канал (первые 2–3 сантиметра заднего прохода), который, кстати, в первую очередь может пострадать от разрывов и трещин.

Фаллоимитаторы (еще их называют «дилдо») бывают разных форм и размеров. Обычно они сделаны из резины или силикона (силикон теплее и мягче). Как правило, они имеют форму пениса, и окрашены в телесный или черный цвет, часто с прикрепленной

снизу внушительной мошонкой или на расширяющейся основе. Это необходимо, для того чтобы фаллоимитатор имел хорошую наружную фиксацию и не застрял внутри вас.

Многие используют фаллоимитатор для того, чтобы стимулировать предстательную железу и таким образом усилить оргазм. Но не торопитесь выбирать самый крупный дилдо. Помните, что огромные 30-сантиметровые предметы, при отсутствии опыта могут стать причиной сильной боли и травм слизистой оболочки, а любые трещины, порезы, разрывы и прочие травмы значительно увеличивают риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП.

Анальные пробки делаются из каучука или силикона и бывают разных размеров. Более остроконечные, чем фаллоимитаторы, или конусообразные, внешне они совсем не похожи на пенис.

Вибраторы имеют форму члена или торпеды, делаются из пластика или силикона, внутри имеют полость для батареек. В комплект с вибратором часто входят дополнительные насадки. Механизм вибрации имеет несколько скоростей. Не вводите вибратор слишком глубоко: как говорилось выше, чувствительные зоны находятся на глубине 2–5 сантиметров. При использовании вибратора важно не дать ему выскользнуть из руки в анус, т.к. он будет работать, пока не сядут батарейки!

Анальные шары (или «тайские бусы») представляют собой набор соединенных между собой шариков (около пяти), размером от 2 до 6–7 см в диаметре. При покупке анальных шаров нужно обращать внимание на материал, из которого они

сделаны. Лучше отдавать предпочтение каучуку или силикону, т.к. на пластиковых шарах бывают швы от литья, которые могут вас травмировать. Перед использованием шары нужно обильно смазать лубрикантом, осторожно вставить по одному, а затем *медленно* вытаскивать их за нить.

Самодельные сексуальные игрушки



ПОМНИТЕ, ЧТО:

- Острые края или концы могут травмировать слизистую оболочку прямой кишки.
- Предметы со съемными деталями или колпачками могут развалиться на части и остаться внутри.
- Деревянный предмет может оставлять занозы (можно надеть презерватив, но от занозы он не спасет).
- Изделия из стекла могут разбиться, а пустая бутылка создает вакуум, так что ее бывает трудно или невозможно вытащить обратно.
- Овощи (морковь, огурцы, бананы) перед использованием в качестве имитатора пениса необходимо вымыть, чтобы удалить любые принесенные из почвы инфекции, например, столбняк. Не заталкивайте их слишком глубоко – хватка может ослабнуть, и овощ исчезнет внутри. Если надеть на него презерватив, риск раздражения уменьшится.
- **ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ** не жалейте смазки!



Что-то застряло? Без паники! Когда что-то попадает в сфинктер, они непроизвольно сжимаются. Это нормальная реакция.



В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВАМ НЕОБХОДИМО:

- Успокойтесь: паника, истерика и метания никому еще не помогли! Постарайтесь добиться нормального по глубине и равномерного дыхания. Это важно, чтобы в дальнейшем вернуть сознательный контроль над сфинктерами.
- Подождите несколько минут (глубоко и ровно дыша) и введите побольше смазки внутрь, чтобы облегчить выход застрявшего предмета наружу.
- Теперь сядьте на корточки и тужьтесь, стараясь расслабить сфинктеры.

Если в течение часа ничего не получается, вызывайте «Скорую помощь». Вы не первый, кого они увидят в такой ситуации.

Также, если возникает кровотечение, которое не прекращается в течение часа после анальных игр, не ждите, срочно обратитесь к врачу!

ПОДУМАЙТЕ

- *В некоторых ситуациях люди медлят с обращением за медицинской помощью из-за опасения, что врач или другие медицинские работники могут осуждать их или насмеяться над ними. Никогда нелишне поинтересоваться*

у знакомых и консультантов проекта LaSky, не знают ли они врача, который ведет себя более профессионально, не осуждая, а помогая своим пациентам, как того требует врачебная этика и российский закон.

ФИСТИНГ

Фистинг, или, как его еще называют, «фистфакинг» (сокращенно ФФ), – это введение кисти руки в прямую кишку.

Это очень рискованная сексуальная практика. Врачи говорят о риске разрыва стенки кишки во время действия и о возможном снижении мышечного тонуса, что может приводить к выпадению прямой кишки и непроизвольной дефекации.

Любители фистинга называют его «предельным сексуальным опытом», требующим от партнеров очень высокого уровня доверия друг к другу. И, конечно, опыта и знания анатомии! Фистинг можно сравнить с гимнастической позой «шпагат»: лишь человек, тренировавший свои мышцы и сухожилия, может безопасно «сесть на шпагат».

При фистинге риск ВИЧ-инфекции считается низким. Однако открытые раны, царапины или мелкие порезы на руках или предплечьях, а также трещины и царапины ануса могут передавать различные ИППП. Если вы хотите снизить риск инфицирования – всегда используйте латексные перчатки.

Если во время фистинга появилась кровь или смазка окрасилась в красный цвет, действие нужно прекратить. Рука при этом выводится аккуратно.

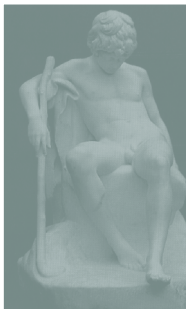
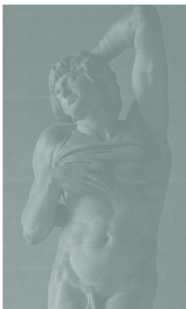
но, медленно; также следует следить за тем, чтобы сфинктеры не были сжаты.

В стенке кишки нет нервных окончаний. Поэтому при травмах, в том числе и значительных, не будет боли. Если после фистинга принимающий партнер чувствует спазмы кишечника, лихорадку, есть кровотечение, нужно немедленно обратиться к врачу. Если была порвана или серьезно повреждена стенка кишки, это может привести к заражению крови.

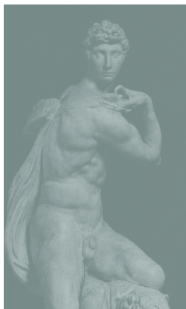


ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Как показал Интернет-опрос, проведенный проектом **LaSky** в 2006 году, из более чем 4000 российских геев и бисексуалов более половины используют фаллоимитаторы и, в той или иной степени, практикуют фистинг.
- Смазки на водной основе не подходят для фистинга, поскольку они слишком быстро высыхают. Но, если плеснуть воды, они снова становятся скользкими. Смазки *Lubrifest* и *J-Lube* имеют водную основу и годятся для фистинга. Фистеры часто пользуют пальмовый маргарин *Crisko* (не ищите его в кулинарии, этот продукт можно найти только в секс-шопах или заказать через Интернет), но, как и все масляные смазки, он разрушает презервативы и латексные перчатки.



Инфекционные и неинфекционные заболевания и анальный секс



В этой главе мы коротко расскажем об инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП), которыми можно заразиться во время анального секса.

Сразу скажем: вы можете избежать любых передаваемых во время секса инфекций, если всегда будете использовать презервативы, смазки и 2–3 раз в год консультироваться с врачом. Если заражение все же произошло, важно как можно раньше начать лечение! Консультанты **проекта LaSky** постараются помочь вам получить презервативы, смазки, нужную информацию и найти профессионального и подходящего вам по финансам врача.

Не имеет значения, кто инфицирован – вы или ваш партнер. Если у кого-либо из вас есть ИППП, то это повышает вероятность передачи ВИЧ, особенно во время анального секса без презерватива. ИППП могут вызывать язвы и воспаление слизистой оболочки и кожи, облегчая проникновение ВИЧ в организм.

Если вы ВИЧ-положительный, заражение каким-либо ИППП создает для вашей иммунной системы дополнительную нагрузку. Берегите свой иммунитет, всегда пользуйтесь презервативом, чтобы другие инфекции не отвлекали ваш иммунитет от сдерживания развития ВИЧ-инфекции. Если вы

все же заразились каким-либо ИППП, срочно обратитесь к врачу, чтобы начать лечение.

▶ ПОДУМАЙТЕ

- *Не важно, инфицированы вы ВИЧ или нет, в первую очередь презерватив защищает вас! Презерватив, салфетки из латекса, латексные перчатки, обильная смазка на водной основе – все это охраняет именно ваше здоровье! И, конечно, чем меньше травм, тем меньше рисков!*

Гонорея (триппер)

Гонорея – заболевание, вызываемое гонококком *Neisseria gonorrhoeae*. В основном гонорея поражает слизистые оболочки мочеполовой системы (уретры, семявыводящих протоков), прямой кишки, глаз, рта и глотки. Возбудитель инфекции не проникает в кровь и лимфу, поэтому заболевание чаще всего передается при сексуальном контакте, а не через кровь.

Инкубационный период (скрытый период от момента внедрения в организм возбудителя до появления первых признаков заболевания) гонореи продолжается от 2 до 7 дней, редко – от 10 до 15 дней. Для развития гонореи достаточно попадания гонококка на слизистую оболочку. Первые признаки инфекции появляются обычно через 3–5 дней. Помните, что в последнее время гонорея все чаще протекает со слабо выраженными симптомами!

Симптомы: жжение в уретре и гнойные выделения из уретры, рези и боли при мочеиспускании. При попадании возбудителя инфекции на другие слизистые оболочки гонорея аналогично может проявляться на слизистых глаз, полости рта, прямой кишки. Основной формой осложнений является восходящий процесс инфекции (т.е. инфекция поражает более глубокие органы), она поражает внутренние половые органы и часто может приводить к бесплодию, сепсису.

Диагностика гонореи включает в себя: осмотр врачом мест поражения, анализ мочи и общий мазок со слизистой пораженного органа. При первых признаках гонореи тебе нужно обратиться к доктору и пройти курс лечения. Не занимайся самолечением! Это может привести к осложнениям. Без соответствующего лечения возможны серьезные поражения внутренних половых органов, что может привести к бесплодию и импотенции.

Лечение. Для лечения гонореи применяются антибиотики. Лечение гонореи дает наилучшие результаты, если оно начато своевременно и не прерывалось. Успешность лечения должна быть подтверждена специальным анализом.

Герпетическая инфекция и генитальный герпес

Возбудителем герпетической инфекции является вирус простого герпеса (ВПГ, *Herpes Simplex Virus*), характеризующегося волнообразным течением (когда воспаление не постоянно, а появляется время от времени), высыпаниями на коже, слизистых оболочках полости рта, гениталий, глаз, а также поражением центральной и периферической нервной системы. Вирус проникает в кровь и с ней распространяется по всему организму.

Заболевание передается преимущественно при сексуальных контактах от больного генитальным герпесом или носителем ВПГ. Контакт может быть генито-генитальным, орально-генитальным, генитально-анальным или орально-анальным.

Генитальный герпес – в большинстве случаев передается при сексуальном контакте. Облегчает передачу ВИЧ (через язвы и другие повреждения кожи и слизистых).

Симптомы. Инкубационный период 2–10 дней, обычно через 3–7 дней после заражения на слизистых появляются чувство жжения и зуда, покраснение, а затем мелкие пузырьки. Высыпания локализуются на красной кайме губ, в носогубном треугольнике, реже на слизистой оболочке рта, гортани, конъюнктиве, при генитальной форме – на слизистых половых органов и коже анальной области. Отмечаются слабая болезненность и увеличение близлежащих

лимфатических узлов. Для генитального герпеса характерны самопроизвольное вскрытие пузырьков и образование болезненных поверхностных язв, повышение температуры, сопровождаемое мышечными болями, слабостью.

Лечение. Используются противовирусные, обезболивающие, нормализующие иммунитет и общую микрофлору организма препараты. Местное лечение слизистой включает в себя обезболивающее и ускоряющее заживление язвочек средство – «Ацикловир». Современные лекарственные препараты для лечения герпеса, дающие хороший эффект, достаточно дороги.

Сифилис

Сифилис – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое бледной спирохетой (*Treponema pallidum*). Заражение сифилисом происходит обычно при сексуальных контактах, а также гематогенным (кровь в кровь) путем.

Симптомы. Инкубационный период сифилиса считается с момента заражения и длится до появления первого клинического симптома сифилиса – твердого шанкра. Этот период равен в среднем 1 месяцу, однако может быть короче (до 10–15 дней) и длиннее (до 4 мес.). С момента появления твердого шанкра начинается *первичный период* сифилиса, который продолжается до появления на коже и слизистых оболочках множественных сифилитических

высыпаний. Этот период длится 7–8 недель. Затем наступает *вторичный период*, который характеризуется поражениями в виде круглых розово-красных пятен, диаметром 0,5–1,5 см на коже стоп, ладоней и слизистых оболочках. В этом периоде могут поражаться внутренние органы, нервная и костная системы. Вторичный период сифилиса без лечения может продлиться 3–4 года, после чего наступает *третичный период*, который может длиться многие годы. У больных, не прошедших соответствующего лечения, через 10–20 лет после заражения могут возникнуть поздние формы сифилиса: прогрессивный паралич (поражение нервной системы), аневризма аорты, поражение печени, желудка.

Диагностика. При подозрении на сифилис необходимы исследования крови на реакцию Васермана (RW), мазков из ранок и язв. Вылеченным от сифилиса человек считается тогда, когда в крови исчезли антитела к спирохете. Затем пациент сдает кровь в течение 6–12 месяцев (1 раз в 3 месяца), и только по окончании этого периода наблюдения он может считаться здоровым.

Лечение. Лечение комплексное и индивидуальное. Основу лечения сифилиса составляют антибиотики.

Остроконечные кондиломы (генитальные бородавки)

Остроконечные кондиломы – это бородавчатые образования розового или телесного цвета, которые могут появляться на половых органах, вокруг заднего прохода, иногда во рту. Это вирусное заболевание, возбудителем которого является вирус папилломы человека (ВПЧ). Существует несколько десятков (более 70) типов вируса папилломы человека. Остроконечные кондиломы в подавляющем большинстве случаев вызываются вирусом папиллом человека типов 6 и 11.

В организме вирус может находиться только на поверхности кожи и слизистых в пределах высыпаний. Он не может проникнуть в кровь. Поэтому основной путь передачи – при соприкосновении с зараженными участками кожи и слизистой.

Остроконечные кондиломы обычно возникают в местах, которые травмируются при половых контактах. У мужчин остроконечные кондиломы чаще всего возникают на головке полового члена, венце головки, уздечке крайней плоти и вокруг заднего прохода.

При длительном отсутствии лечения остроконечные кондиломы могут нагноиться. От постоянного соприкосновения с бельем кондиломы могут отпадать, оставляя на своем месте кровоточащие и очень болезненные язвочки. Длительно продолжающаяся папилломовирусная инфекция половых

органов приводит к резкому снижению иммунитета. В результате человек становится подвержен любому инфекционному заболеванию. Известны случаи возникновения рака на месте остроконечных кондилом.

Цель терапии заключается в удалении кондилом хирургическим путем, а также при помощи лазера, специальных химических растворов и других средств.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



У мужчин на нижней стороне головки пениса часто встречаются наросты, выглядящие как бородавки. Эти бледно-розовые образования размером с булавочную головку безопасны и называются «жемчужными папулами пениса».

Вирусные гепатиты

Вирусный гепатит – это группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся воспалением печени, желтухой и сильной общей интоксикацией организма, что может выражаться в снижении общего тонуса, быстрой утомляемости, нервозности, апатии. В зависимости от вида вируса выделяют разные типы гепатитов: А, В, С, D, Е и т.д. Каждый из вирусов ведет себя по-разному, однако все они опасны.

ГЕПАТИТ А (ВГА)

Инкубационный период длится в среднем от 15 до 20 дней, опасность заражения окружающих возникает за 10–12 дней до появления признаков болезни. На более поздних стадиях (после того, как появилась желтуха, и после ее исчезновения) инфицированный человек становится безопасным для окружающих.

В окружающую среду вирус в основном попадает с фекалиями, главный путь заражения – фекально-оральный, поэтому ВГА называют «болезнью грязных рук». Но заражение может происходить через воду, почву, посуду. Несоблюдение самых элементарных правил гигиены открывает прямой путь для проникновения вируса в организм, например, при стимулировании ануса полового партнера языком, пальцами или неаккуратном обращении с использованными презервативами.

Симптомы. Начальный период гепатита А проявляется симптомами обычного ОРЗ. Потом возникают типичные признаки: потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в верхней части живота; появление желтухи, потемнение мочи и обесцвечивание кала.

Лечение. Специфической терапии при ВГА не существует. Поэтому главное – это соблюдение режима дня и питания: до полного выздоровления желателен постельный режим и соблюдение строгой диеты, снижающей нагрузку на печень. После перенесенного заболевания организм вырабатывает

антитела против вируса гепатита А, формируется пожизненный иммунитет.

Против ВГА существует вакцина.

ГЕПАТИТ В (ВГВ)

Пути заражения: парентеральный – немедицинские и медицинские манипуляции с использованием нестерильных инвазивных инструментов (т.е. предназначенных для проникновения внутрь организма – скальпелей, игл, катетеров и других), внутривенное введение наркотиков и переливание крови, а также общая бритва, зубная щетка, маникюрные принадлежности; сексуальные контакты; вертикальный путь (от матери к ребенку во время беременности, родов и грудном вскармливании).

Безопасны поцелуи, использование общей посуды (тарелок, ложек, вилок).

Между заражением и появлением первых признаков болезни может пройти от 1,5 до 6 месяцев.

При отсутствии терапии через несколько лет у инфицированного гепатитом В может развиваться рак печени.

Лечение. Для терапии используют комбинацию интерферона и противовирусных препаратов. Лечение длительное и может потребовать длительной госпитализации. Лекарства обладают побочными эффектами, поэтому должны быть назначены только врачом и приниматься под его наблюдением. Лекарства очень дорогие.

Как и в случае с гепатитом А, требуется диетическое питание, обеспечивающее щадящий режим для печени. Как минимум, необходимо отказаться от алкоголя, табака, солений, копчений, маринованных продуктов, консервов и блюд с высоким содержанием специй и соли.

Против ВГВ существует надежная вакцина.

ГЕПАТИТ С (ВГС)

Пути заражения. В подавляющем большинстве случаев вирус распространяется парентеральным путем, т.е. при нарушении целостности кожи и слизистых оболочек (внутривенное введение наркотиков и немедицинские манипуляции с использованием нестерильных инструментов, переливание крови, нанесение татуировки, пирсинг). Более 80% тех, кто активно употребляет инъекционные наркотики, заражены гепатитом С.

Крайне редко вирусный гепатит С может передаваться при беременности и сексуальных контактах.

Безопасны поцелуи, использование общей посуды (тарелок, ложек, вилок).

Между заражением и появлением первых признаков болезни может пройти от 1 до 5 месяцев. Но! У инфицированного гепатитом С в течение нескольких лет после заражения может не возникать никаких болезненных ощущений или других проявлений. Таким образом, *только регулярное тестиро-*

вание может своевременно определить проникновение вируса.

Гепатит С протекает медленно, и чем раньше инфицированный человек начнет профилактику негативных последствий гепатита, тем дольше он сохранит хорошее самочувствие.

К необходимым мерам профилактики относятся тщательная диета (как и в случае с другими гепатитами) и профилактика стрессов.

При отсутствии терапии через несколько лет у человека, инфицированного гепатитом С, может развиваться рак печени.

Лечение. Для терапии используют комбинацию интерферона и противовирусных препаратов. Лечение длительное и может потребовать длительной госпитализации. Лекарства обладают побочными эффектами, поэтому должны быть назначены только врачом и приниматься под его наблюдением. Лекарства очень дорогие.

Против ВГС вакцины нет.

ВИЧ-инфекция

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Иммунодефицит – состояние организма, когда иммунная (защитная) система разрушена настолько, что не в состоянии бороться с любыми заболеваниями или другими повреждениями организма.

Разрушая иммунную систему, ВИЧ делает человека неспособными противостоять не только

внешним инфекциям, но и тем бактериям, грибкам и другим микроорганизмам, которые при здоровой иммунной системе живут в организме человека, не вызывая заболеваний. Как и другие вирусы, ВИЧ может размножаться только внутри клеток человека. ВИЧ погибает, если оказывается вне жидкостей организма человека.

В организме человека в наибольшей концентрации ВИЧ живет в следующих жидкостях:

- в крови,
- в сперме и влагалищном секрете,
- в грудном молоке.

Концентрация вируса в других жидкостях организма (пот, слюна, моча) слишком мала, чтобы представлять опасность заражения. Таким образом, заражение ВИЧ происходит, когда достаточное количество жидкости организма инфицированного человека попадает в организм другого человека.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- *Сексуальные контакты.* ВИЧ передается во время незащищенного сексуального контакта (без презерватива), когда в организм попадает сперма или влагалищные выделения инфицированного партнера. Анальный секс связан с наибольшим риском передачи ВИЧ, поскольку он более травматичен. Незащищенный оральный секс связан с меньшим риском передачи ВИЧ.

- *Через кровь.* ВИЧ передается через зараженную кровь или кровепродукты. Многократное использование медицинских игл и шприцев без стерилизации также может приводить к передаче достаточного для заражения количества крови от одного человека к другому и, следовательно, к заражению ВИЧ. ВИЧ может передаваться через зараженную кровь, оставшуюся на инструментах для прокалывания ушей, нанесения татуировок и др. Иглы, используемые для этих целей, также должны быть одноразового использования или стерилизоваться после каждого применения. Заражение ВИЧ при переливании донорской крови теоретически маловероятно вследствие обязательной проверки доноров на наличие антител к ВИЧ, однако такие случаи, к сожалению, известны. Скорее всего, это связано с нарушением процедуры проверки донорской крови.
- *От матери к ребенку.* ВИЧ-положительная мать может передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании. В настоящее время существуют лекарства, которые позволяют снизить риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка до минимума – 1–2 %, если женщина будет принимать их во время беременности (также см. «Лечение»).

- *Бытовые и социальные контакты безопасны.* ВИЧ не передается при бытовых контактах между людьми – рукопожатии, пользовании общей посудой, ванной, бассейном и пр., а также при поцелуях, при нахождении в одном помещении. Этот факт доказан научными исследованиями, медицинской практикой и многолетним опытом миллионов людей.

РАЗВИТИЕ ВИЧ

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм ВИЧ очень быстро размножается. Затем, обычно к концу третьего месяца, у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Период, когда вирус уже попал в организм человека, но антитела еще не вырабатываются, называется «периодом окна». В этот период тесты на антитела к ВИЧ могут давать отрицательный результат, хотя человек уже инфицирован.

В следующие месяцы или даже годы у большинства ВИЧ-инфицированных не проявляется никаких симптомов. Но число клеток иммунной системы постепенно уменьшается, что делает человека восприимчивым к целому ряду различных инфекций. Бессимптомный период может продолжаться достаточно долго и протекать по-разному.

«ВИЧ-инфицированный» – это исключительно медицинский термин, используемый для определения, какая медицинская помощь нужна человеку. Для обсуждения социальных вопросов обычно ис-

пользуется термин «люди, живущие с ВИЧ», «ВИЧ-положительные» или «ЛЖВ».

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, для которой характерно развитие различных инфекций, заболеваний, злокачественных опухолей, которые могут возникать только у людей с ослабленной иммунной системой.

Диагностика. Тестирование на ВИЧ. Определить наличие ВИЧ-инфекции в крови человека можно только с помощью специальных тестов и анализов крови. Положительный результат означает, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ, а отрицательный результат – антитела не обнаружены. По другим признакам определить, заразился человек или нет, невозможно.

Для получения достоверного результата тест на антитела к ВИЧ делается дважды, через определенный промежуток времени (3–6 месяцев).

Лечение. На данный момент есть лекарства, которые тормозят развитие ВИЧ-инфекции, а значит, предотвращают ее переход в стадию СПИДа. Они относятся к классу антиретровирусных препаратов, поэтому сокращенно их называют АРВ-терапия или АРВТ. АРВТ позволяет ЛЖВ на многие годы продлить жизнь и сохранить хорошее самочувствие и трудоспособность.

АРВТ назначается не сразу после заражения, а только на определенной стадии, когда появляется угроза скорого развития СПИДа. Сегодня необходи-

мые для АРВТ лекарства предоставляются за счет государства. Чтобы не пропустить момент, когда нужно начинать АРВТ, важно регулярно посещать врача.

Как и любые лекарства, АРВТ имеет противопоказания и побочные эффекты.

▶ ПОДУМАЙТЕ

- *Десятки миллионов людей в мире столкнулись с необходимостью решать, как им относиться к наличию у себя ВИЧ. Сотни миллионов людей в мире столкнулись с вопросом: «Что делать, когда любимый человек, друг или знакомый заразился ВИЧ?»*



Если вам нужно больше информации и возможность обсудить этот вопрос, обращайтесь к сотрудникам и консультантам **проекта LaSky**.

Кишечные инфекции

Кишечные инфекции – это целая группа заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера); их токсины (ботулизм); вирусы (энтеровирус).

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, приготовленной инфицированным человеком, водой или через грязные руки. Например, ди-

зентерия может начаться, если попить грязную воду или поесть сделанную грязными руками простоквашу, творог или сметану. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Несоблюдение элементарных правил гигиены открывает прямой путь для проникновения кишечных инфекций в организм во время сексуальных игр и полового контакта, например, при фистинге или римминге, а также при неаккуратном обращении с использованными презервативами и грязными сексуальными игрушками.

Снизить риск можно, избегая контакта с калом, тщательно моя руки, используя презервативы и латексные перчатки.

Амебиаз

Амебиаз – болезнь, вызываемая простейшим – амебой дизентерийной (*Entamoeba histolytica*), протекает с язвенным поражением толстой кишки, возможностью образования абсцессов в различных органах и на коже, часто с затяжным течением.

Симптомы. Инкубационный период – от 1–2 недель до 3 мес. Главным симптомом кишечного амебиаза является расстройство стула. В начале заболевания стул обильный, каловый со слизью. Позже частота его увеличивается до 10–20 раз в сутки, он теряет каловый характер и представляет собой

слизь с примесью крови, приобретая вид «малинового желе». В этот период возможны постоянные или схваткообразные боли в животе. Без лечения заболевание длится 4–6 недель.

Основные пути передачи: половой и фекально-оральный, при римминге (облизывание заднего прохода партнера языком), если экскременты партнера или жидкости, содержащие возбудитель, попадают со слизистой ануса на кожу полового члена, руки, а потом в рот.

Лечение. Лечение в инфекционной больнице под контролем врача-инфекциониста. Для лечения используются антибиотики, рекомендуется диета, богатая белками и витаминами группы А, В, С, Р, с низким содержанием углеводов.

Профилактика. Исключение случайных половых контактов. Анальный секс с использованием презерватива снижает риск заражения амебиазом. Кроме того, нужно стараться воздерживаться от ласк анальной области. Строгое соблюдение правил личной гигиены.

 **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...**

- *Некоторые данные свидетельствуют о том, что до 33% гомосексуалов являются носителями дизентерийной амебы.*

Энтеробиоз

Энтеробиоз - заболевание, вызываемое острицами (*Enterobius vermicularis* – круглый червь подотряда Охурата, паразитирующий у человека). Это весьма распространенное заболевание, чаще всего встречающееся у детей, но это не значит, что не могут заболеть и взрослые люди. Основным признаком наличия в организме остриц является зуд в области заднего прохода.

Симптомы. Человек, испытывающий сильный зуд, расчесывает кожу, при этом яйца остриц попадают ему на руки и под ногти. После этого они легко переносятся на предметы быта и другие вещи. После полового контакта яйца остриц могут оставаться на поверхности презерватива, сексуальных игрушек, а затем через грязные руки попадают в рот человека и кишечник, где они превращаются во взрослых червей. Таким образом, в заражении человека острицами главную роль играют грязные руки.

Лечение. Точный диагноз можно установить только при исследовании соскоба с кожного покрова возле заднего прохода. Для лечения применяют довольно дорогие противопаразитарные лекарства.

Заболевания простаты

Простатит (*prostatitis; prostata* – предстательная железа + *-itis*) – воспаление предстательной железы. Основной причиной его является бактери-

альная инфекция, возбудители которой проникают в предстательную железу из мочеиспускательного канала, а также гематогенным или лимфогенным путем при воспалительных заболеваниях других органов. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, повреждения мочевыводящих путей при катетеризации, нарушения кровообращения и лимфообращения в органах малого таза, гормональные нарушения.

Острый простатит. При остром простатите отмечаются тупые боли в области промежности, учащенное или затрудненное мочеиспускание. Периодически появляется примесь гноя в моче. Острый простатит может осложниться образованием абсцесса предстательной железы и развитием флегмоны в окружающей ее клетчатке. В этих случаях состояние больного резко ухудшается, отмечаются повышение температуры тела до 38–40°, ознобы.


Лечение следует проводить по рекомендации врача-уролога или андролога. При этом рекомендуют постельный режим, назначают теплые сидячие ванны, антибиотики широкого спектра действия, сульфаниламидные и нитрофурановые препараты. При задержке мочеиспускания производят катетеризацию мочевого пузыря с введением в его полость антибиотиков.

Хронический простатит проявляется тупыми болями в надлобковой и паховой областях, промежности, периодически отмечаются слизисто-гнойные выделения из мочеиспускательного канала.

Характерно усиление болей после полового акта. Иногда может учащаться мочеиспускание, появляются императивные позывы к мочеиспусканию, возможна преждевременная эякуляция. Диагноз подтверждается при пальцевом исследовании предстательной железы и при изучении секрета предстательной железы, полученного после ее массажа. *В лечении хронического простатита* основная роль принадлежит антибактериальной терапии; препараты подбирают в соответствии с чувствительностью к ним микрофлоры. На фоне антибактериальной терапии показаны массаж предстательной железы, горячие микроклизмы, физиотерапия (индуктотермия, ультразвук, электрофорез).

Массаж предстательной железы способствует освобождению железы от патологического секрета, улучшению ее кровоснабжения. При затянувшемся течении заболевания рекомендуются грязевые ректальные тампоны. Прогноз при длительном и рациональном лечении в большинстве случаев благоприятный. У некоторых больных хронический простатит приводит к нарушению половой функции.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

-  *Примерно у половины мужчин хотя бы раз в жизни возникает проблема с простатой, особенно по достижении среднего возраста.*

Обследование простаты. Нижеследующие тесты позволяют выявить проблемы с простатой.

Пальцевое исследование прямой кишки.

Вы стоите на коленях, опершись руками о пол, а врач засовывает палец в перчатке с нанесенной на него смазкой в вашу прямую кишку и нащупывает вашу простату, чтобы определить ее состояние.

Массаж простаты. При массаже (или «доении») простаты врач поглаживает вашу простату в течение нескольких минут. Это не больно, но вы, вероятно, почувствуете позыв к мочеиспусканию (не волнуйтесь, это «ложная тревога»). В конце концов из вашего пениса вытекает одна или две капли простатной жидкости, которые подвергаются анализу на предмет наличия признаков инфекции. Для проверки состояния простаты также используются анализы мочи и крови.

Доброкачественная гиперплазия простаты (ДГП). «Доброкачественный» означает, что данное нарушение не вызывает рака или серьезной инфекции. «Гиперплазия» означает «увеличенный», т.е. ДГП означает увеличение простаты по сравнению с ее нормальными размерами. ДГП распространена весьма широко, особенно среди мужчин старшего возраста. У более чем половины мужчин старше 50 лет и у большинства мужчин старше 70 лет наблюдаются симптомы увеличенной простаты. По мере старения мужчины его простата продолжает увеличиваться в размерах. Простата – это мышечное кольцо в форме пончика; через отверстие в его центре проходит уретра (канал, по которому протекает моча после того, как она покинула мочево-

пузырь). По мере разрастания простаты она давит на уретру, прерывая поток мочи. Это не опасно для жизни, но может вызвать следующие *симптомы*:

- обильное мочеиспускание при резких позах;
- необходимость вставать несколько раз за ночь для мочеиспускания;
- слабый поток мочи с возможным ее вытеканием в небольшом количестве даже после прекращения мочеиспускания;
- чувство неполного опорожнения мочевого пузыря;
- необходимость напрягаться при мочеиспускании;
- боль или жжение при мочеиспускании;
- неоднократное инфицирование мочевых путей такими инфекциями, как неспецифический уретрит.

Диагностика. Пальцевое исследование прямой кишки, обычно производимое урологом, позволяет определить размер простаты. Для проверки напора струи мочи вас попросят помочиться в унитаз особой конструкции, который используется для измерения интенсивности и объема мочеиспускания. Ультразвуковое сканирование мочевого пузыря после мочеиспускания покажет, достаточно ли он опустошен.

Лечение. Часто применяется подход «наблюдение и ожидание», поскольку иногда симптомы со временем сами улучшаются. Лекарства могут оста-

новить дальнейший рост простаты или даже уменьшить ее. Есть и такие лекарства, которые расслабляют мышечную ткань, из которой состоит простата и мочевого пузыря, что усиливает напор струи мочи.

Хирургическая операция (называемая трансуретральной резекцией простаты) позволяет удалить часть разросшейся простаты. Для уменьшения простаты также применяются СВЧ-волны, радиоволны и лазеры.

Геморрой

Геморрой – расширение кавернозных вен нижнего отдела прямой кишки, узлы, которые могут кровоточить, воспаляться и защемляться в заднем проходе. Существует две разновидности геморроя: наружный и внутренний. Варикозные узлы, выпавшие наружу, могут воспалиться и изъязвляться, а при их защемлении возникают резкие боли.

Основными симптомами являются боль при дефекации, чувство тяжести и жжения, зуд в области заднего прохода, кровотечения и примесь крови в каловых массах.

Развитию геморроя способствуют факторы, повышающие давление в венах прямой кишки. Он наблюдается у лиц, страдающих длительными запорами (от частого тужения), ведущих сидячий образ жизни, при воспалительных процессах прямой кишки и других причинах, вызывающих застой крови в венах малого таза.

Профилактика и рекомендации. В домашних условиях при появлении признаков геморроя необходимо, прежде всего, не допускать запоров, не тужиться, тщательно соблюдать гигиену в области заднего прохода. Бумагой подтираться нельзя, надо мокрой тряпочкой, а еще лучше сначала подмыться холодной водой с добавкой отвара тмина.

Употребление в пищу клетчатки, физические упражнения и употребление достаточного количества жидкости без кофеина (8–10 стаканов в день) снижает вероятность возникновения геморроя.

В аптеках продаются специальные свечи (вставляемые в задний проход) или кремы, которые уменьшают чувство дискомфорта.

При геморрое можно продолжать заниматься анальным сексом в качестве пассивного партнера, но лучше подождать, пока «шишки» не исчезнут.

Лечение геморроя осуществляется врачом, т.к. в тяжелых случаях требует хирургического вмешательства.

Анальные трещины

Анальная трещина представляет собой незначительный дефект слизистой в самом начале анального канала. Длина этого дефекта редко превышает 1 см. Болезнь как бы «маленькая», но проблемы достаточно серьезные. Действительно, основной признак этой болезни – это боль во время или после дефекации. Иногда болевые ощущения

бывают настолько сильны, что хоть «на стенку лезь». Могут быть небольшие мазки крови на бумаге.

Причины, вызывающие анальную трещину.

Причин, вызывающих анальную трещину, достаточно много: запоры, поносы, тяжелая физическая работа, длительное сидение, как и длительное стояние, прием острой пищи, алкоголя. Иногда явные причины не выявляются.

Причина сильных болей при анальной трещине в том, что небольшая ранка в анальном канале вызывает сильный спазм сфинктера заднего прохода (мышца, удерживающая каловые массы). Спазм, в свою очередь, вызывает боли и не дает трещине зажить. Возникает так называемый «порочный круг». Этим объясняется длительность заболевания и трудности при ее лечении.

Профилактика и рекомендации. В первую очередь исключаются острая пища и алкоголь. Напряжение мышц ануса при половом контакте повышает риск возникновения трещин, поэтому следует выбирать такую позу, которая позволяет расслабить эти мышцы. Кроме того, не следует пренебрегать смазкой.

Для облегчения дефекации и уменьшения травмирования анального канала хорошо помогают встречные масляные клизмы. Большую помощь оказывают тепловые процедуры во всех видах: теплые сидячие ванны, грелки на промежность. Используются также свечи, выбор которых сегодня велик. Важно знать общее правило введения свечей:

перед употреблением желательно свечку размять в руках и после введения в задний проход сразу ее не проталкивать, а задержать ее на уровне ануса на 2–3 мин и лишь затем остаток свечи протолкнуть в анальный канал. При введении же свечи сразу и «до предела» она, не успев «поработать в анальном канале», попадает в ампулу прямой кишки.

Анальный зуд

Анальный зуд – состояние, характеризующееся упорным зудом в области заднего прохода и кожи перианальной области. Он гораздо чаще встречается у мужчин, чем у женщин, и может быть вызван воспалением кожи вокруг ануса в результате:

- аллергической реакции на химические вещества, содержащиеся в мылах с отдушкой, тальках и пр.;
- применения туалетной бумаги грубой фактуры;
- раздражения кожи вокруг ануса вследствие употребления в пищу острых или кислых блюд, жидкостей с высоким содержанием кофеина, алкогольных напитков, цитрусовых, шоколада и помидоров.

Анальный зуд также может являться симптомом:

- геморроидальных шишек, герпеса или анальных трещин;
- экземы или псориаза;

- остриц и других гельминтов, педикулеза, чесотки, дерматомикоза.

Раздражение и зуд могут появиться как у грязнуль, пренебрегающих личной гигиеной, так и у чистюль, которые подмываются по нескольку раз в день, используя при этом различные средства «для нежных мест» или даже просто мыло.

Профилактика и рекомендации. Гигиенический уход за областью заднего прохода после дефекации: обмывание прохладной водой (без добавок), высушивание кожи марлей или туалетной бумагой и прикладывание к заднему проходу многослойной марлевой салфетки, сухой либо с *пастой Лассара* или детской присыпкой. Не рекомендуют носить плотно облегающее нижнее белье из синтетических тканей, вместо него рекомендуется носить хлопковые «боксерские» трусы свободного покроя.

Запоры

Запор – нарушение функции кишечника, выражающееся в увеличении интервалов между актами дефекации по сравнению с индивидуальной физиологической нормой. В норме пища, принятая на протяжении 8 часов после дефекации, выводится в течение последующих 24 часов.

При запоре испражнение может быть затруднено и не происходит в течение более 4 дней, или болезненно, когда кал твердый, сухой и выделяется маленькими кусочками. Не следует волноваться,

если испражнение происходит не каждый день. Нормальная периодичность – не чаще 3 раз в день и не реже 3 раз в неделю. Когда кал движется по толстой кишке в направлении прямой кишки, содержащаяся в нем вода поглощается толстой кишкой. Если кал движется медленно, то из него выделяется слишком много воды и он становится более твердым и сухим. В результате возникает запор.

У некоторых людей запор возникает при резкой смене обстановки (например, во время путешествий, при необходимости пользоваться неблагоустроенным туалетом, при значительной физической нагрузке) или при изменении питания.

Наиболее распространенные причины запора:

- дефицит клетчатки в рационе питания;
- дефицит жидкости в рационе питания.

Профилактика и рекомендации. Не следует злоупотреблять слабительным. Обычно в нем нет необходимости, а его употребление может войти в привычку. Кишечник начинает «зависеть» от него, и со временем слабительное нарушает функцию толстой кишки (аналогичный результат может дать клизма). Если вы полагаете, что принимаете слишком много слабительного, вы можете начать медленно сокращать дозу – в этом вам может помочь врач. От запора можно избавиться только при правильной диете вместе с физическими упражнениями.

Питание и клетчатка

Клетчатка относится к питательным веществам, которые, подобно воде и минеральным солям, не обеспечивают организм энергией, но играют немаловажную роль в его жизнедеятельности.

Клетчатка оказывает благотворное воздействие на пищеварительную систему, она стимулирует работу кишечника и способствует выведению ненужных веществ из организма. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Клинические исследования показывают, что уровень содержания холестерина снижается на 0,5–2% при каждом съеденном грамме перевариваемой клетчатки. Ежедневное потребление пищи, богатой клетчаткой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний, включая рак толстой и прямой кишки. Клетчатка также может способствовать росту бифидобактерий, полезных бактерий, которые предотвращают процесс карциногенеза в толстой кишке.

Как же увеличить ежедневное потребление пищи, богатой клетчаткой?

- Постарайтесь постепенно увеличивать потребление клетчатки, пока не достигнете рекомендуемой суточной дозы. Одновременно постепенно увеличьте количество потребляемой воды.
- Кушайте овощи и фрукты сырыми (при любом возможном случае). При варке овощей про-

должительное время они теряют половину содержащейся в них клетчатки. Следовательно, лучше прибегнуть к тушению овощей либо легкой поджарке.

- При очистке овощей либо фруктов клетчатка не разрушается, однако в соках не сохраняется полностью клетчатка целого фрукта, если при приготовлении сока мякоть фрукта удаляется.
- Начинайте ваш день с чашки каши, богатой клетчаткой (в одной порции такой каши содержится от 5 и более граммов клетчатки).
- Добавляйте в кашу свежие фрукты, так вы одновременно добавите еще 1–2 грамма клетчатки.
- Добавляйте в пищу бобовые.
- Покупайте крупы только из цельного зерна.
- После еды на десерт лучше съедайте свежие фрукты, чем сладкое.
- Съедайте овощи и фрукты в перерывах между основными приемами пищи и непосредственно во время основного приема пищи.

ВАЖНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Замечено, что при геморрое вредны перец, горчица, капуста, черный хлеб, стручковые растения, незрелые плоды. Полезны: картофель, цветная капуста, рис, всякое мясо, рыба и особенно мед.

С лечебной целью (облегчение боли) следует больше употреблять свежего репчатого лука или

сока из него (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день), сырой тертой моркови, свежих яблок и винограда. Полезно глотать целые кусочки чеснока, очищенного от шелухи (чеснок не переваривается и, выходя вместе с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению). Пить натошак 1–2 стакана молочной сыворотки.

При геморроидальных кровотечениях следует есть больше белокочанной капусты и пить рассол квашеной капусты (1/2–2 стакана в теплом виде).

Жидкости. Суточная потребность в жидкости (вода, молоко, соки) примерно от 6 до 8 стаканов. В эту жидкость включаются также бульоны, жидкие первые блюда, сок от свежих фруктов и овощей.

Во избежание запора следует пить большое количество жидкости, но не чай, кофе и алкогольные напитки, злоупотребление которыми, напротив, ведет к обезвоживанию организма. Ваша цель – набрать в общей сложности 8 стаканов воды, обезжиренного молока или фруктовых соков в день.

Физические упражнения. Ежедневные физические упражнения снижают риск запора. Они ускоряют обмен веществ (метаболизм), что, в свою очередь, повышает скорость прохождения кала через толстую кишку, так что она не успевает впитать из него много воды.

«Узкий» анус

Многие мужчины, практикующие анальный секс, задаются вопросом, не приведет ли вступление ими в анальный секс в качестве принимающего («пассивного») партнера к расширению их анального отверстия? И что можно сделать, чтобы сузить его?

Анальный сфинктер устроен так, чтобы через него свободно проходили экскременты. Поскольку они в диаметре примерно равны среднему пенису, можно с уверенностью сказать, что проникновение члена в анальное отверстие не причинит ему вреда при условии, что мышцы ануса будут расслаблены и не будет применяться сила. У мужчин, регулярно вступающих в анальный половой контакт в качестве пассивного партнера, анальное отверстие может быть несколько более широким чем у других мужчин, но это не должно вызывать никаких проблем. Однако медики предупреждают, что использование крупных фаллоимитаторов или кулака при фистинге может привести к чрезмерному растяжению мышц сфинктера, потере мышечного тонуса и, возможно, к повышенному газоотделению и недержанию кала.

Профилактика и рекомендации. Есть один способ, как укрепить мышцы сфинктера, – «упражнения кегля». Прежде всего, следует понять, какую мышцу надо тренировать. Для этого сделайте следующее:

- а) *вдохните и напрягите ваш сфинктер, как будто вы собираетесь остановить испражнение*

или

- б) *задержите мочеиспускание на середине; мышца, сокращение которой вы при этом почувствуете, и является объектом ваших тренировок.*

Какой бы способ (а или б) вы ни выбрали, дойдите до промежности, чтобы почувствовать, как она «подергивается» (между яичками и анальным отверстием). Теперь приступим к упражнениям (в дальнейшем во время мочеиспускания не следует делать пауз; задержка в варианте «б» преследовала единственную цель – дать вам представление о том, какая мышца должна работать).

«Короткая» кегля. Напрягите мышцу на 1 секунду, затем расслабьте ее на 1 секунду.

«Длинная» кегля. Напрягите мышцу на 5–10 секунд (не больше), затем расслабьте ее на 10 секунд.

Вы можете делать это в автомобиле, в автобусе, перед телевизором, но вы должны делать примерно по 70 сокращений в день, постепенно увеличивая их продолжительность по мере роста тренированности (максимальная продолжительность сокращения в любом случае не должна превышать 10 секунд). Может потребоваться пара месяцев ежедневных упражнений, прежде чем вы почувствуете эффект:

- более плотное анальное отверстие;
- улучшение контроля мочевого пузыря;

- более сильная эякуляция;
- более интенсивный оргазм.

Амилнитрат **(АМИЛНИТРИТ, ПОППЕРС)**

Из истории. Амилнитрит был впервые получен в 1857 году. Это летучая, легко воспламеняющаяся жидкость, испаряющаяся при комнатной температуре. Первоначально вещество применялось для лечения приступов удушья при бронхиальной астме.

О препарате. Пары амилнитрита вдыхаются непосредственно при открытии флакона. Производители нередко маркируют свой товар как «освежитель воздуха» (room odouriser). Вещество начинает действовать примерно через 15 секунд после вдыхания. Амилнитрит вызывает расширение сосудов, снижение кровяного давления, учащение сердцебиения и расслабление мышц. Может быть головокружение и слабость, которые некоторые воспринимают как чувство легкости и эйфории. Эффект длится не более трех минут.

Амилнитрит оказывает следующие два воздействия на анус:

- мышцы сфинктера расслабляются, что облегчает некоторым мужчинам прием предметов в анальное отверстие;
- кровеносные сосуды в стенках ануса разбухают от прилива крови, что повышает веро-

ятность кровотечения при анальном половом контакте;

- вдыхание амилнитрита может усилить остроту ощущений при анальном половом контакте.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- *вдыхание амилнитрита при одновременном приеме «Виагры» может вызвать смертельное снижение кровяного давления;*
- *вдыхание амилнитрита может вызвать головокружение, слабость, головную боль, покраснения кожи вокруг носа.*

Противопоказания. Противопоказан людям, страдающим нарушениями кровообращения или пониженным давлением. Ни в коем случае нельзя принимать амилнитрит и «Виагру» одновременно.

Контактная информация ПРОЕКТА «LASKY» В РЕГИОНАХ

- **Москва**
Телефон: 8 (495) 514-56-14
SMS- консультирование для глухих и слабослышащих: 8 916-936-97-70
E-mail: moscow@lasky.ru
- **Санкт-Петербург**
Телефон: 8 (812) 926-57-95
SMS- консультирование для глухих и слабослышащих: 8 911-233-66-69
E-mail: s-petersburg@lasky.ru
- **Красноярск**
Телефон: 8 (3912) 94-41-82
E-mail: krasnoyarsk@lasky.ru
- **Саратов**
Телефон: 8 (845) 253-27-67
E-mail: saratov@lasky.ru
- **Томск**
Телефон: 8 913-113-31-10
E-mail: tomsk@lasky.ru
- **Улан-Удэ**
Телефон: 8 (3012) 466-992
E-mail: ulan-ude@lasky.ru
- **Казань**
Телефон: 8 (843) 522-86-85
E-mail: kazan@lasky.ru
- **Псков**
Телефон: 8 (8112) 191-554
E-mail: pskov@lasky.ru

- **Вологда**
Телефон: 8 921-830-04-51
E-mail: vologda@lasky.ru
- **Екатеринбург**
Телефон: 8 919-363-84-41
- **Нижний Тагил**
Телефон: 8 922-206-39-68
E-mail: ekaterinburg@lasky.ru
- **Нижний Новгород**
Телефон: 8 920-257-20-38
E-mail: n-novgorod@lasky.ru
- **Кемерово**
Телефон: 8 (3842) 33-65-35
- **Новокузнецк**
Телефон: 8 (3843) 33-56-53
E-mail: kemerovo@lasky.ru
- **Оренбург**
Телефон: 8 922-85-87-540
E-mail: orenburg@lasky.ru